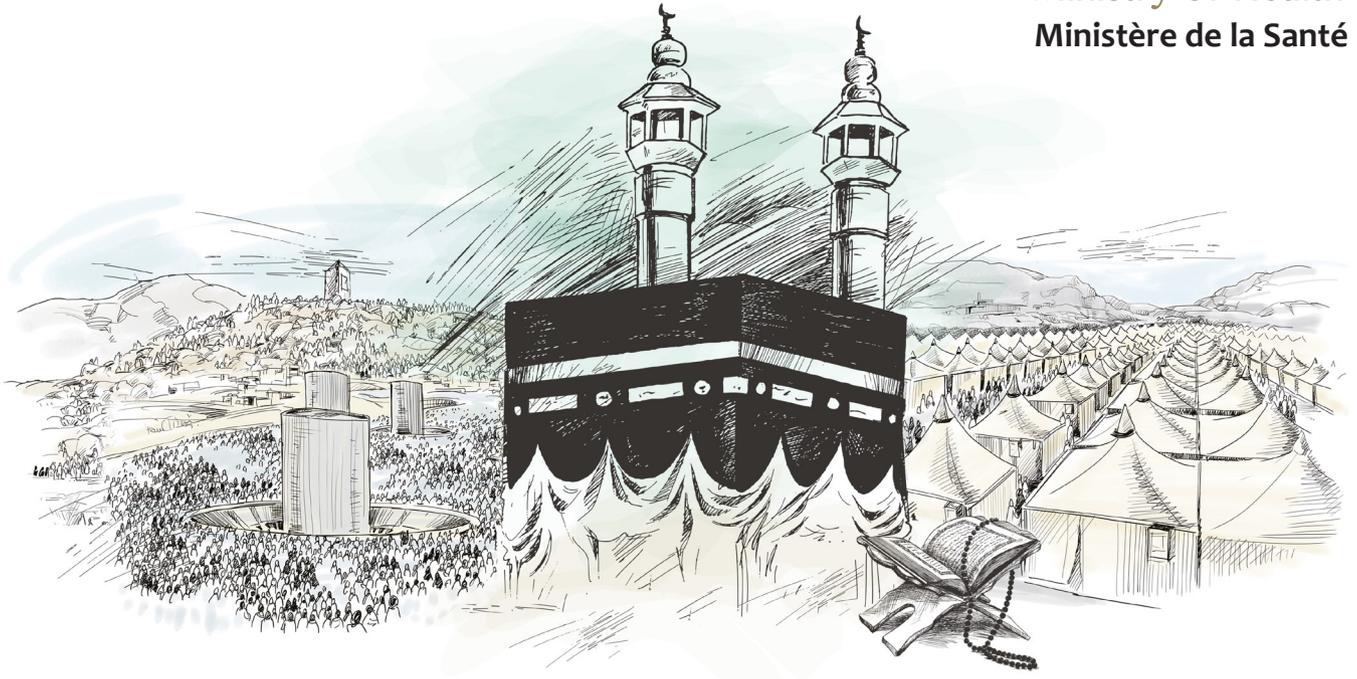




وزارة الصحة

Ministry of Health

Ministère de la Santé



Guide Général pour la Santé des Pèlerins du Hajj et De la Omra

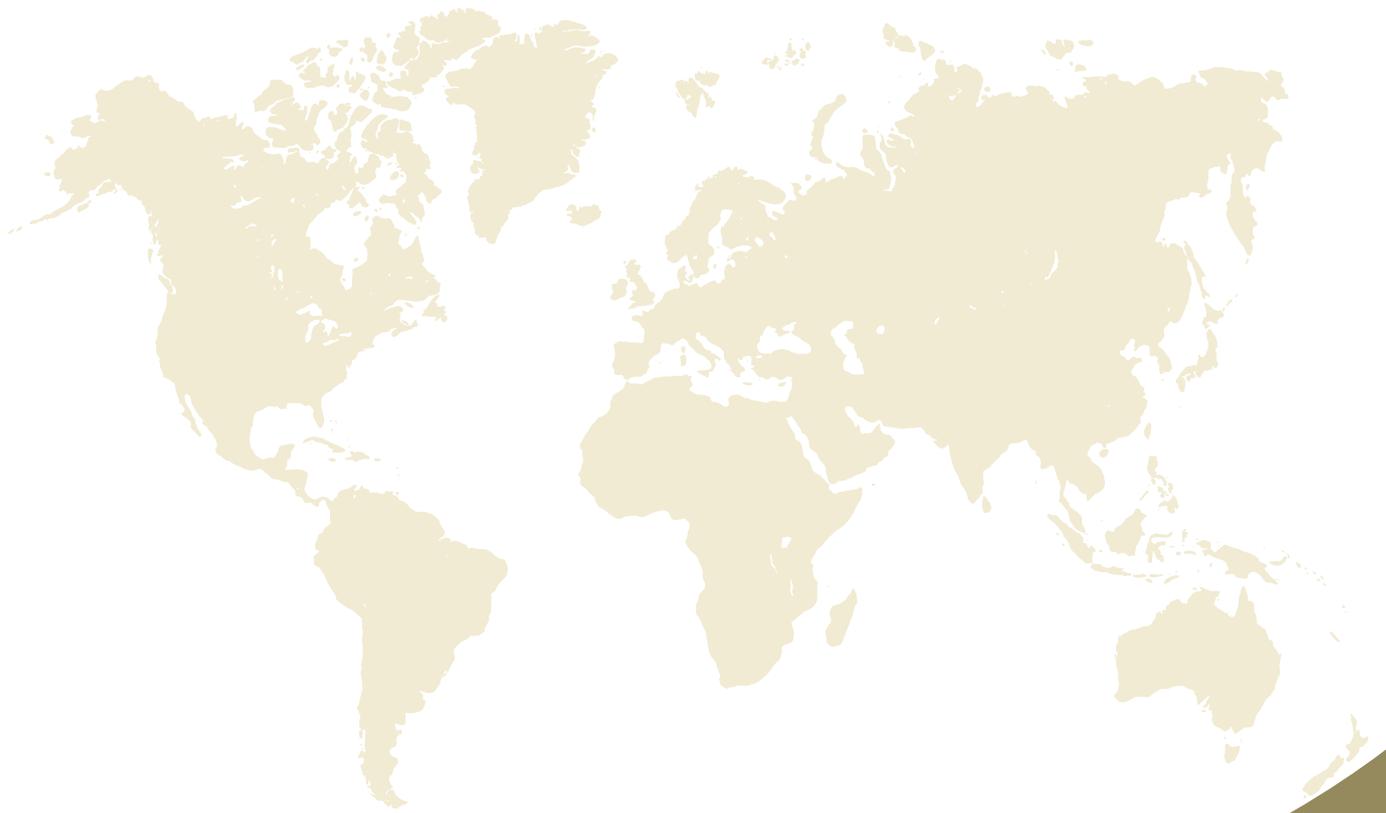
3^{ème} édition | 1438H (2017G)





Sommaire

Introduction	1
Recommandations sanitaires avant d'accomplir le Hajj et la Omra	2
Vaccins liés au Hajj	4
Mesures préventives pour le Hajj et la Omra aux points frontaliers	6
Recommandations sanitaires pendant le Hajj et à la Omra	10
Recommandations sanitaires spécifiques à certains malades pendant le Hajj et à la Omra	19
Les maladies les plus courantes pendant le Hajj et la Omra	25
Les femmes et les enfants pendant le Hajj et à la Omra	40
Les troubles post-Hajj	44
Bibliographie	45



Mot de S.E. le Ministre de la Santé



Introduction

Louange à Allah, le Seigneur des mondes, et que la paix et les bénédictions d'Allah soient sur notre Maître et notre Prophète Mohamed.

Ensuite, Allah, Exalté soit-Il, dit dans son livre saint {... Et c'est un devoir envers Allah pour les gens qui ont les moyens, d'aller faire le pèlerinage de la Maison... } [Al 'Imran: 97]. Allah Tout-Puissant a honoré ce pays béni avec les deux Saintes Mosquées, auxquelles toutes les personnes du monde entier aspirent et visitent pendant les saisons du Hajj et de la Omra et qui forment les plus grands rassemblements humains à travers le monde. Ainsi, le gouvernement du gardien des deux mosquées sacrées est toujours désireux de mobiliser toute son énergie et de mettre à profit toutes ses ressources possibles pour recevoir correctement les pèlerins, en leur mettant à disposition tous les moyens de confort afin qu'ils puissent effectuer leurs rituels facilement et en toute tranquillité.

Le Ministère saoudien de la Santé est l'une des autorités gouvernementales qui servent les pèlerins en leur fournissant des soins médicaux depuis leur arrivée au Royaume jusqu'à leur départ vers leurs pays d'origine. Ainsi, le ministère a alloué environ 22 000 professionnels de la santé et employés des différents départements du ministère pendant toute la semaine de Hajj pour servir les pèlerins. En outre, un grand nombre d'établissements de santé ont été aménagés à la Mecque, à Médine et dans les lieux des rituels, dont 25 hôpitaux offrant un total de 5250 lits, en plus de 141 centres de santé permanents et saisonniers, ainsi que des nombreux centres d'urgence modernes dans la Mosquée Sainte de la Mecque.

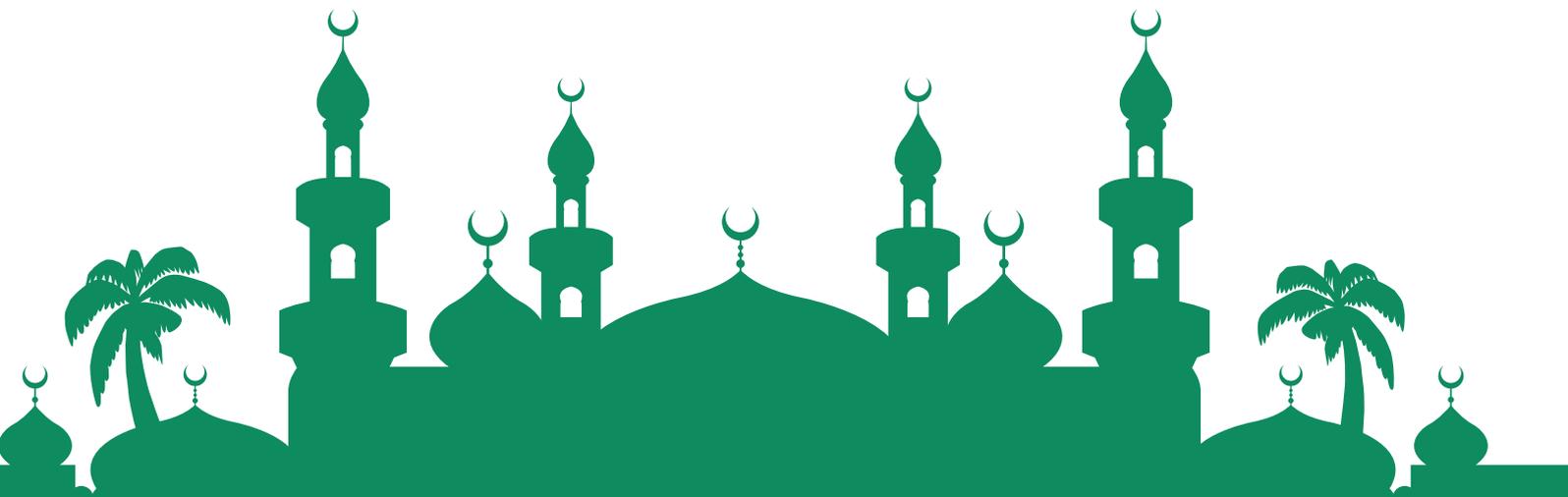
Tous ces établissements de santé ont été renforcés par des équipes médicales spécialisées, des technologies et équipements dernier cri, ainsi que des programmes spécifiques et spécialisés, comme le cathétérisme cardiaque, les chirurgies à cœur ouvert, les endoscopies et les dialyses.

Le Ministère a également manifesté un grand intérêt pour la prévention et la protection de la santé des pèlerins, en lançant et en promouvant plusieurs programmes de sensibilisation et de prévention au cours des dernières saisons du Hajj.

Dans le prolongement de cette responsabilité et en ayant conscience de l'importance de mettre l'accent sur la promotion de l'éducation sanitaire pendant le Hajj et la Omra et faire connaître aux pèlerins les concepts de santé qui les aideront à améliorer leurs pratiques sanitaires et donc à mieux prévenir les maladies et les épidémies, qui pourraient leur rendre difficile l'accomplissement de leurs rites, le Ministère de la Santé a préparé ce guide pour être une référence complète. Ce guide met en lumière de manière simple, plusieurs sujets concernant la santé qui intéressent les pèlerins. Nous espérons sincèrement que ce guide aidera les pèlerins du Hajj et de la Omra et les visiteurs de la maison sacrée d'Allah et de la ville de son prophète à effectuer les rites en toute facilité et tranquillité.

Nous prions Allah Tout-Puissant d'accepter leur Hajj et leur Omra et de nous pardonner tous.

Le Ministre de la Santé
Dr. Tawfiq bin Fawzan Al-Rabiah



Recommandations sanitaires avant d'accomplir le Hajj et la Omra

Les pèlerins, avant de venir pour accomplir les rites du Hajj ou de la Omra, doivent suivre certaines recommandations, qui sont les suivantes:

1. Faire les vaccins nécessaires, notamment pour les personnes atteintes de maladies chroniques et les personnes âgées.
2. Prendre une quantité suffisante de médicaments, en particulier pour les maladies nécessitant de prendre régulièrement des médicaments, comme les patients souffrant du cœur, de l'hypertension, des maladies rénales, de l'asthme, du diabète et d'allergies.
3. Ramener une quantité suffisante de vêtements. Il est recommandé de souvent changer de vêtements afin qu'ils restent propres. Les vêtements larges, amples et de couleur claire sont recommandés.
4. Tenir un rapport médical détaillé portant sur les maladies, les médicaments prescrits et les doses, ce qui aide au suivi de l'état de santé en cas de besoin.
5. S'assurer que le sac personnel contient les produits d'hygiène nécessaires pour le corps, comme une serviette, des outils de rasage, du savon, du dentifrice, une brosse à dents, une ombrelle contre le soleil (de couleur claire), des vêtements amples en coton et des crèmes ou pommades hydratantes. Tout cela en quantité suffisante.
6. S'assurer d'avoir dans sa trousse médicale du désinfectant, des antipyrétiques (contre la fièvre) et des analgésiques.
7. S'assurer de prendre un lecteur de glycémie pour les diabétiques.
8. Pendant les longues périodes de position assise dans l'avion ou l'autocar, il est conseillé de marcher ou de se mettre debout un court laps de temps toutes les 1 ou 2 heures. Il est aussi conseillé de bouger régulièrement les pieds tout en étant assis, ce qui permet d'éviter les œdèmes des membres inférieurs.
9. Il est indispensable pour le pèlerin de consulter son médecin avant de voyager, afin de s'assurer de la stabilité de son état de santé et de sa capacité à accomplir le Hajj.

Il est indispensable pour le pèlerin de consulter son médecin avant de voyager, afin de s'assurer de la stabilité de son état de santé et de sa capacité à accomplir le Hajj.



Conseils importants pour le pèlerinage:

Voici quelques conseils importants qu'un pèlerin doit suivre pendant le Hajj pour assurer sa sécurité et celle des autres pèlerins:

Éviter de cracher sur le sol.

Éviter de mettre sous pression ou de surcharger les prises dans les lieux de résidence du pèlerin.

Dans le cas où le pèlerin souffre de toux pendant plus de deux semaines, il doit réaliser les analyses nécessaires avant de voyager, pour être sûr qu'il ne souffre pas de tuberculose.

Utiliser des mouchoirs lors de l'éternuement ou de la toux, en particulier dans les transports en commun, tels que les avions et les autobus, car se sont les principaux endroits où se propagent les microbes.



Faire les vaccins suffisamment tôt avant le voyage pour le Hajj est nécessaire pour protéger les pèlerins contre les maladies infectieuses.

Les vaccins liés au Hajj

Faire les vaccins suffisamment tôt avant de voyager pour le Hajj (Cf. le tableau ci-dessous) est nécessaire pour vous protéger et protéger les pèlerins contre certaines maladies infectieuses. Certains de ces vaccins sont obligatoires alors que d'autres sont optionnels. Toutefois, il est nécessaire de consulter votre médecin avant de faire les vaccins.

Avant de voyager pour le Hajj :

1. Il est obligatoire de se vacciner contre la méningite au minimum 10 jours et au maximum 3 ans avant de se rendre au Hajj.

* Une période d'au moins 10 ans pour un vaccin polysaccharidique ou 5 ans pour un vaccin conjugué.

2. Il est recommandé de se faire vacciner contre la grippe saisonnière, en particulier pour les personnes atteintes de maladies chroniques et les pèlerins souffrant d'une déficience immunitaire de type congénital et acquis, de troubles métaboliques, pour les femmes enceintes, les enfants de moins de 5 ans et les personnes souffrant d'obésité sévère.

* En Arabie Saoudite, la vaccination contre la grippe saisonnière est obligatoire pour tous les travailleurs affiliés au ministère de la santé, et il est recommandé pour les employés des autres secteurs travaillant durant la saison du Hajj.



Tableau des vaccins pour le Hajj:

 Vaccin	 Catégorie cible	 Moment	 Remarques
<p>Vaccin quadrivalent (ACYW) contre la méningite</p>	<p>Tous les pèlerins et les enfants âgés de 2 ans et plus, ainsi que les femmes enceintes</p>	<p>Au moins 10 jours avant le Hajj</p>	<p>Confère une protection de 3 ans et est obligatoire</p>
<p>Vaccins contre la fièvre jaune</p>	<p>Tous les pèlerins arrivant des pays ou des zones à risque de transmission de la fièvre jaune, comme l’Afrique subsaharienne et l’Amérique</p>	<p>Au moins 10 jours avant le Hajj</p>	<p>Confère une protection à vie</p>
<p>Vaccin contre la grippe saisonnière</p>	<p>Recommandé pour tous les pèlerins et notamment les personnes âgées, ceux souffrant de maladies chroniques, d’immunodéficience de type congénital et acquis, et de troubles métaboliques, ainsi que les personnes souffrant d’obésité sévère et les femmes enceintes de 4 mois et plus</p>	<p>Au moins 2 semaines avant le Hajj</p>	
<p>Vaccin contre la poliomyélite</p>	<p>Administré pour les pèlerins de tous les âges arrivant des zones infectées</p>	<p>4 semaines avant le Hajj</p>	<p>Une seconde dose de vaccin contre la poliomyélite est administrée à leur arrivée en Arabie Saoudite</p>

Mesures préventives pour le Hajj et la Omra aux points frontaliers

Autorité émettrice: Règlement sanitaire international

Objectif:

Les mesures préventives faites aux points frontaliers visent à empêcher l'entrée de maladies infectieuses et épidémiques dans le Royaume en général et dans les zones du Hajj et de la Omra en particulier. Ces mesures comprennent ce qui suit:

Mesures générales:

Les autorités sanitaires aux points frontaliers doivent inspecter tous les visiteurs à leur arrivée par le tri visuel. En cas de cas suspect, il doit être renvoyé à l'établissement de santé le plus proche pour déterminer le diagnostic et compléter les mesures préventives. De plus, aux points frontaliers, des plans d'urgence en matière de santé publique sont mis en œuvre pour faire face aux risques urgents de santé publique et une coordination est effectuée avec d'autres autorités dans le cadre de ces plans et de leur mise en pratique.

Mesures spéciales:

(1) La méningite à méningocoques

Pays cibles: tous les pays

Vaccination: tous les âges

Certificat de vaccination: les visiteurs sont tenus de présenter un certificat de vaccination valide avec le vaccin quadrivalent (ACYW) contre la méningite, prouvant que le vaccin a été administré au moins 10 jours avant leur arrivée en Arabie Saoudite. Catégories cibles:

- ✓ Les visiteurs arrivant pour effectuer le Hajj ou la Omra
- ✓ Les visiteurs arrivant pour le travail saisonnier du Hajj et de la Omra dans les zones concernées (La Mecque, les sites des rites sacrés, Médine et Djeddah)

Type de vaccination: Vaccin quadrivalent (ACYW). Les vaccins suivants sont acceptés:

- ✓ Vaccin polysaccharidique, qui confère une protection d'au moins trois ans
- ✓ Vaccin conjugué, qui confère une protection d'au moins cinq ans.

Remarque: Si le type de vaccin ne figure pas dans le certificat de vaccination, on supposera qu'il ne s'agit pas du vaccin conjugué et la validité du certificat sera donc de 3 ans.

Autres mesures: Par précaution, le vaccin contre la méningite est administré pour les catégories suivantes:

1. Pour tous les pèlerins effectuant le Hajj et la Omra arrivant des pays du Sahel, indépendamment du fait qu'ils aient été vaccinés dans leur pays d'origine. Ces pays sont: Soudan du Sud, Soudan, Mali, Burkina Faso, Guinée, Guinée-Bissau, Nigéria, Éthiopie, Côte d'Ivoire, Niger, Bénin, Cameroun, Tchad, Érythrée, Gambie, Sénégal et République centrafricaine.
2. Les personnes vaccinées avec un vaccin contre la méningite non quadrivalent.
3. Tout titulaire de certificat de vaccination délivré dans un délai de moins de 10 jours ou de plus de 3 ans pour le vaccin polysaccharidique ou plus de 5 ans pour le vaccin conjugué.
4. Pour ceux qui ne détiennent pas de certificat de vaccination, le traitement préventif est le suivant:
Personnes âgées: un comprimé de ciprofloxacine 500 mg (une dose) leur est administré par voie orale et peut être remplacé en cas de contre-indications par du Rifampicine 600 mg, deux fois par jour pendant deux jours (quatre doses).
Femmes enceintes: injection de ceftriaxone 250 mg (une dose)
Enfants: sirop de Rifampicine comme suit:

✓ Moins de 1 mois: 5 mg / kg toutes les 12 heures pendant deux jours (4 doses)

✓ Un mois et plus: 10 mg / kg toutes les 12 heures pendant deux jours (4 doses)

Remarque: Les brochures et notices accompagnant les vaccins et médicaments cités ci-dessus, doivent être soigneusement lues et respectées, en particulier pour le mode de conservation et les instructions techniques pour l'administration du vaccin et les contre-indications.

(2) La fièvre jaune

Les pays cibles :

Les pays africains suivants: Angola, Bénin, Burkina Faso, Burundi, Cameroun, République centrafricaine, Tchad, Congo, Côte d'Ivoire, République démocratique du Congo, Guinée équatoriale, Éthiopie, Gabon, Gambie, Ghana, Guinée, Guinée-Bissau, Kenya, Libéria, Mali, Mauritanie, Niger, Nigéria, Sénégal, Sierra Leone, Soudan, République du Sud Soudan, Togo et l'Ouganda
Les pays d'Amérique centrale et du sud suivants: Argentine, Bolivie, Brésil, Colombie, Equateur, Guyane, Guyane française, Panama, Paraguay, Pérou, Suriname, Trinité-et-Tobago, et le Venezuela

Vaccination: tous les âges

Certificat de vaccination: Conformément au Règlement sanitaire international, tous les voyageurs arrivant de pays infectés par la fièvre jaune pour effectuer le Hajj, la Omra ou pour tout autre motif doivent présenter un certificat de vaccination valide qui prouve avoir reçu ce vaccin au moins 10 jours avant la date d'arrivée en Arabie Saoudite. Ce certificat de vaccination est valable pour la vie.

En l'absence de ce certificat ou en cas de défaut de sa validité, l'individu sera placé sous une surveillance stricte jusqu'à ce que le certificat devienne valide ou jusqu'à ce qu'une période de 6 jours soit écoulée, durant laquelle les centres de contrôle sanitaire aux points d'entrée le signaleront à la Direction des affaires sanitaires et communiqueront ses coordonnées à savoir son nom, sa nationalité, son numéro de passeport, son numéro de vol, sa date d'arrivée et les informations complètes sur son lieu de résidence à La Mecque ou à Médine, ainsi que le nom du Moutawif concerné.

Autres mesures: Les avions, les navires et les autres moyens de transport provenant des pays déclarés touchés par la fièvre jaune sont priés de présenter un certificat indiquant avoir réalisé la désinsectisation (moustiques) conformément au Règlement sanitaire international (RSI) 2005. En outre, il est demandé à tous les navires à l'arrivée de fournir un certificat de désinfection valide. Les navires arrivant des zones à risque de transmission de la fièvre jaune seront soumis à une inspection pour s'assurer qu'ils soient exempts de vecteurs de fièvre jaune, condition à leur libre activité dans le port.

(3) La poliomyélite

Pays cibles:

Afghanistan, Cameroun, Éthiopie, Guinée, Guinée équatoriale, Iraq, Kenya, Laos, Libéria, Madagascar, Myanmar, Niger, Nigeria, Pakistan, République arabe syrienne, République centrafricaine, République démocratique du Congo, Sierra Leone, Somalie, Soudan du Sud, Tchad, Ukraine et Yémen

Vaccination: tous les âges

- **Certificat de vaccination:** Tous les visiteurs venant de ces pays doivent présenter une preuve de réception d'une dose de vaccin antipoliomyélitique oral (VPO) au moins 4 semaines avant leur arrivée au Royaume.
- **Type de vaccination:** une dose de vaccin antipoliomyélitique oral (VPO) ou vaccin antipoliomyélitique injectable (VPI).

Autres mesures: Indépendamment de l'âge et du statut de la vaccination, tous les visiteurs arrivant de ces pays dans le Royaume recevront une seconde dose de VPO aux points frontaliers à leur arrivée en Arabie Saoudite, en tenant compte des contre-indications conformément à la notice jointe au vaccin.

(4) Mesures spécifiques au virus Zika:

Compte tenu du fait que plusieurs cas et épidémies du virus Zika ont été recensés dans certains pays, notamment l'Amérique centrale et l'Amérique du Sud, et de la transmission de ce virus par le moustique *Aedes aegypti*, et conformément au Règlement sanitaire international de 2005, les avions, les navires et les autres moyens de transport provenant des pays concernés par le virus Zika sont priés de soumettre un certificat indiquant la désinsectisation (moustiques) conformément aux méthodes recommandées par l'OMS. La liste de ces pays est régulièrement mise à jour en fonction des développements épidémiques et de l'apparition de nouveaux cas du virus Zika dans d'autres pays.

(5) Le choléra:

En raison des épidémies de choléra au Yémen, les mesures suivantes doivent être prises le long des points frontaliers au Sud, adjacents au Yémen:

1. L'inspection de tous les visiteurs arrivant au Royaume à tout moment, et en particulier aux saisons du Hajj et de la Omra, pour détecter les cas de choléra.
2. Prendre les mesures de précaution chaque fois que cela est nécessaire pour isoler les cas soupçonnés, aviser immédiatement la Direction générale des affaires sanitaires et suivre les instructions de lutte contre les infections.
3. Seuls les aliments en conserve ou correctement scellés en provenance du Yémen, en petites quantités suffisantes pour une personne et pour la durée du voyage sont autorisés, en coordination avec la Douane saoudienne et l'agence nationale de régulation des aliments et des produits pharmaceutiques (SFDA).
4. Communication avec les municipalités saoudiennes, le ministère de l'Agriculture et la SFDA pour corriger toute observation relative à la préservation de l'environnement ou à la sécurité des aliments et de l'eau.
5. Prendre des échantillons d'eau de toutes les sources d'eau aux points frontaliers afin de réaliser des analyses bactériologiques de manière régulière et constante.

Recommandations sanitaires pendant le Hajj et à la Omra

Au cours du Hajj ou de la Omra, le pèlerin fait face à de nombreux événements et rencontre beaucoup de personnes, lors de ses déplacements d'un endroit à un autre. Par conséquent, il doit faire attention à sa santé et ne jamais sous-estimer les petites choses, car de nombreux problèmes de santé arrivent en raison de la négligence des conseils et des directives sanitaires simples.

Vous trouverez ci-dessous quelques directives sanitaires que doit respecter le pèlerin.

Préserver l'hygiène personnelle et la propreté de l'environnement

Voici quelques-uns des conseils les plus importants à suivre:

- Maintenir une hygiène personnelle, se laver régulièrement et bien nettoyer les mains avec de l'eau et du savon, ou avec d'autres désinfectants destinés au lavage des mains.
- Bien se laver les mains, avant et après les repas, après avoir utilisé les toilettes, après avoir toussé et éternué, et en revenant au lieu de résidence.
- Éviter de cracher sur le sol, car en plus d'être un comportement inapproprié, il constitue une source d'infection dangereuse.
- Utiliser des mouchoirs lors de la toux ou des éternuements en recouvrant le nez et la bouche, puis les jeter à la poubelle après utilisation. Dans le cas où il n'y aurait pas de mouchoirs à portée de main, utiliser les bras plutôt que les mains.
- Éviter de faire ses besoins en dehors des toilettes afin d'éviter la propagation des épidémies infectieuses, en dépit du fait qu'il s'agisse d'un comportement désagréable et inapproprié.
- Ne pas jeter les déchets et les restes des aliments dans la rue mais les déposer dans la poubelle.
- Changer régulièrement de vêtements avec des habits propres afin d'éviter certains problèmes de santé tels que les irritations cutanées.
- Veiller quotidiennement à la propreté du lieu de résidence.
- Veiller au nettoyage régulier de la bouche et des dents.



Utilisez des mouchoirs lors de la toux ou des éternuements en recouvrant le nez et la bouche, puis les jeter à la poubelle. Dans le cas où il n'y aurait pas de mouchoirs à portée de main, utiliser les bras plutôt que les mains.



Utilisez des masques chirurgicaux dans les endroits bondés et dans les lieux de rassemblement, et changez-les régulièrement conformément aux directives du fabricant, puis lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon après les avoir retirés. Assurez-vous de les retirer par derrière au niveau des oreilles plutôt que par le devant.



Mettez les déchets dans des sacs fermés et les jeter dans la poubelle.

L'hyperthermie et l'insolation (coups de soleil)

Certains pèlerins vont accomplir les rites comme le tawaf (tours rituels autour de la kaaba), le sa'y (La procession entre le mont de Safa et de Marwa) et Ramy al Jamarat (la Lapidation des stèles), pendant les moments où il y a de grosses foules et une chaleur extrême, par conséquent ils s'épuisent et épuisent ceux qui les accompagnent ; alors que l'accomplissement de ces rites en dehors des heures de pic et de grosses foules et après la baisse de la température est plus reposant pour le corps et propice à la concentration et à la sérénité. Certains s'épuisent pendant le Hajj et la Omra, ils veillent tard la nuit et ne se soucient pas de se reposer suffisamment, ainsi ce comportement expose le corps à l'épuisement et à la fatigue.

Mesures préventives :

- Boire des quantités suffisantes de liquides comme l'eau et les jus pour compenser les pertes dues à la transpiration.
- Se reposer suffisamment et éviter tout effort excessif pour le corps.
- Utiliser des ombrelles (il est préférable d'utiliser les couleurs claires comme le blanc) et éviter de s'exposer directement au soleil le plus possible.

Pour éviter les coups de chaleur ainsi que les coups de soleil, utilisez une ombrelle, évitez de vous exposer directement au soleil le plus possible, buvez des boissons en grande quantité et reposez-vous suffisamment.

Les intoxications alimentaires

Certains pèlerins accomplissant le Hajj ou la Omra préparent les repas d'une manière incorrecte, par conséquent certaines maladies transmissibles liées à la nourriture peuvent proliférer, comme la diarrhée, vomissement, maux de ventre, gastro-entérite et intoxication alimentaire.

Mesures préventives:

- Apporter une attention particulière à la propreté et au lavage des mains à l'eau et au savon, avant la préparation du repas, avant et après la prise des repas, ainsi qu'après avoir fait ses besoins.
- Veiller à laver les ustensiles et la vaisselle utilisés pour la préparation et la consommation du repas.
- Veiller à bien laver les fruits et légumes avant de les consommer.
- Ne pas laisser les aliments non protégés à l'air libre, car ils peuvent être exposés à la pollution, les mouches, les insectes et les animaux.
- S'assurer de la date d'expiration au moment d'acheter les aliments et les boissons en boîte et en conserve.
- L'eau potable et celle utilisée pour la cuisine doivent provenir des eaux en bouteilles ou des eaux traitées par filtration et purification, sinon il faut veiller à la faire bouillir avant utilisation.
- Ne pas acheter les aliments vendus dans la rue par les vendeurs ambulants et éviter de manger les aliments non protégés et exposés aux insectes et à la pollution.
- Eviter de garder les aliments cuisinés dans une pièce à température ambiante plus de deux heures car ceci conduit à la prolifération des microbes et par conséquent peut provoquer l'intoxication alimentaire. Ainsi il faut impérativement préserver les aliments au réfrigérateur ou se contenter de préparer ce qui sera consommé pour un seul repas.

- Au cours du Hajj, le pèlerin doit prendre soin de son hygiène personnelle.
- L'eau potable et celle utilisée pour la cuisson doit être propre et exempte de pollution et de bactéries.

Pour se protéger contre les intoxications alimentaires:



Eviter de manger les aliments non protégés et exposés aux insectes et à la pollution. Eviter d'acheter les aliments chez les vendeurs ambulants.



Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec des désinfectants, surtout avant la préparation du repas et avant de le consommer.



S'assurer de la date d'expiration des plats préparés et des aliments en conserve.



Se rappeler que garder les aliments cuisinés dans une pièce à température ambiante ou dans le bus plus de deux heures conduit à la prolifération des microbes et par conséquent peut provoquer l'intoxication alimentaire.



Veiller à bien laver les fruits et légumes avant de les consommer.



Veiller à bien cuire les aliments et les consommer directement après les avoir préparés ou les garder à une température adéquate au réfrigérateur.

Précautions lors du rasage

Certains pèlerins utilisent des lames ou des rasoirs utilisés par d'autres, ce qui les rend sujets à des maladies infectieuses qui se transmettent via le sang comme l'hépatite (B) et (C). Ainsi le pèlerin ne doit utiliser ses propres outils personnels comme les lames et les rasoirs qu'une seule fois, puis les jeter à la poubelle.

Il est également recommandé de:

- Choisir un coiffeur agréé et ne jamais aller chez les barbiers dans la rue.
- Demander au barbier de bien se laver les mains (en utilisant de l'eau et du savon) avant le rasage ou le raccourcissement.
- Utiliser uniquement des rasoirs à manche et à usage unique. S'éloigner de tous les autres types de rasoirs, y compris ceux dont on change les lames après chaque client.
- Ne jamais partager avec d'autres personnes ses outils personnels tels que les pinceaux utilisés pour enlever les cheveux, les éponges, l'alun, etc.

Rappelez-vous que l'utilisation de vos propres rasoirs est la meilleure façon de vous protéger contre les maladies transmissibles graves.

Recommandations liées à la sécurité et la sûreté

La saison du Hajj est pleine d'événements et d'incidents. Un grand nombre de pèlerins se rassemblent sur de courtes périodes et vivent temporairement dans des tentes adjacentes ou voisines, et se déplacent tous aux mêmes moments. Ils viennent de différents pays, parlent différentes langues et ont des degrés d'éducation différents. Tout cela peut causer des accidents et des problèmes de santé.

Voici les accidents les plus courants:

1- Incendies

Quelques conseils pour réduire ou prévenir les incendies:

- Éviter d'allumer le feu à l'intérieur des tentes et s'assurer d'utiliser les lieux prévus pour la cuisson.
- Jeter les mégots de cigarette dans les endroits appropriés. Il est important de rappeler que le pèlerin ne doit pas fumer.
- Connaître les issues de secours du lieu de résidence pour les utiliser si besoin.
- Éviter de stocker des matériaux inflammables ou explosifs dans les tentes ou le lieu de résidence (comme les bouteilles de gaz, etc.).
- S'assurer d'éteindre l'alimentation électrique au moment de quitter le lieu de résidence et éviter de surcharger les prises.

2. Les accidents de voiture

Quelques conseils importants à respecter par le pèlerin ou le conducteur:

- Éviter de conduire rapidement et toujours faire attention aux personnes au milieu de la route.
- Éviter d'aller sur le toit des bus et des véhicules, notamment en quittant Arafat vers Muzdalifah.
- Si le pèlerin marche à pied, il doit s'éloigner de la route des voitures et des véhicules

3- Les contusions et les fractures

- Le pèlerin n'est pas autorisé à planter sa tente sur les montagnes et les endroits en hauteur. Il faut éviter également d'escalader les roches et les montagnes, car cela l'expose au danger.
- Eviter les mêlées et les bousculades, car il s'agit des principales causes de contusions et de fractures.
- Choisir les moments appropriés pour se déplacer et accomplir les rites tout en s'assurant d'utiliser les autorisations légitimes si les conditions sont remplies.
- Pour sa sécurité, le pèlerin doit éviter de dormir sur les trottoirs et les bords des routes ou sous les voitures et les véhicules.
- Soulever l'ombrelle dans les endroits bondés afin d'éviter de blesser les autres.
- Etre bienveillant envers les faibles, comme les malades, les personnes âgées, les femmes et les enfants.



Le pèlerin doit, autant que possible, éviter de marcher dans des grands groupes, car cela peut déstabiliser les autres pèlerins et les exposer au danger.

Conservation adéquate des médicaments:

Le pèlerin doit prendre soin de la conservation de ses médicaments qu'il utilise de manière permanente ou temporaire, en particulier par temps chaud. Il existe de petits sacs isothermes sur les marchés destinés à la conservation des médicaments.

Al-Iftirash (dormir dans la rue) est un phénomène non hygiénique:

Al-Iftirash (dormir dans la rue) est l'un des phénomènes les plus mauvais et néfastes observés à la saison du Hajj. Certains pèlerins ont tendance à se coucher et à dormir dans les rues, sous les ponts, au dessus des véhicules, tout au long de la saison du Hajj. Cela contribue à répandre les épidémies et les maladies infectieuses. Les pèlerins qui dorment de cette façon sont sujets à la fatigue, à l'épuisement et aux coups de soleil, et cela pourrait entraîner des difficultés dans la circulation générale et la mobilité des ambulances et des véhicules de défense civile.

Sevrage tabagique:

Le Hajj est une occasion précieuse pour arrêter définitivement de fumer. Les dommages causés par le tabac sont connus de tous. Pendant la saison du Hajj, le tabagisme devient plus dangereux pour les fumeurs et pour ceux qui l'entourent en raison des foules importantes et de la proximité des lieux de résidence des pèlerins.

Est-ce que le port du masque chirurgical est utile pour les pèlerins?

Les masques doivent être utilisés correctement. Ils doivent être changés régulièrement (toutes les six heures), ou lorsqu'ils deviennent sales, conformément aux directives fournies par le fabricant. Les masques doivent être retirés par derrière au niveau des oreilles plutôt que par le devant. Il faut se laver les mains avec de l'eau et du savon au moment de les retirer.

L'utilisation de masques chirurgicaux est recommandée également pour les personnes souffrant de rhume afin d'éviter la transmission de l'infection.

Recommandations sanitaires spécifiques à certains malades pendant le Hajj et à la Omra

Certaines pathologies nécessitent des soins spécifiques pendant la saison du Hajj et de la Omra.

Conseils de santé pour les malades cardiaques:

En général, une personne cardiaque avec un état stable peut effectuer les rituels du Hajj. Cependant, il est recommandé de suivre les conseils suivants:

- Consulter le médecin avant d'aller au Hajj pour évaluer l'état de santé.
- Prendre toujours une quantité suffisante de médicaments et les conserver de manière appropriée.
- Avoir sur soi un rapport médical détaillé sur l'état de santé et les traitements prescrits.
- Éviter tout effort physique excessif et utiliser la chaise roulante pendant le Tawaf (tours rituels) et le Sa'i (La procession entre le mont de Safa et de Marwa) lorsque l'épuisement se fait sentir, conformément aux autorisations islamiques légitimes.
- Éviter les réactions excessives et nerveuses et se rappeler que la tolérance est l'une des qualités du pèlerin.
- Suivre un régime pauvre en matières grasses et en sel et respecter le régime prescrit par le médecin.
- Il est recommandé d'effectuer les rites en étant entouré de ses proches ou amis afin d'être assisté en cas d'urgence.

Si vous ressentez une douleur thoracique ou une difficulté à respirer, reposez vous. Si la douleur thoracique persiste ou s'aggrave, alors dirigez-vous immédiatement vers l'établissement de santé le plus proche.

Recommandations sanitaires pour les diabétiques:

Les diabétiques peuvent effectuer le Hajj ou la Omra après avoir réalisé un examen médical, afin d'évaluer leur capacité à effectuer de tels rituels. Cependant, ils doivent faire attention aux éléments suivants:

- Baisse du taux de sucre dans le sang en raison de l'épuisement, de l'exposition au soleil et du changement du régime alimentaire.
- Avoir des blessures ou plaies aux pieds et autres en raison des mouvements réguliers et des foules.
- Les irritations cutanées qui se produisent facilement chez les diabétiques en raison des bousculades, de la transpiration excessive et des troubles du taux de sucre dans le sang.

Voici quelques conseils pour les diabétiques afin d'éviter de tels problèmes:

- Mettre un bracelet autour du poignet ou porter une carte indiquant que vous êtes un malade diabétique et le traitement à prendre afin de fournir l'aide nécessaire si besoin.
- Avoir sur soi un lecteur de glycémie pour déterminer le taux de glucose quotidiennement et régulièrement, surtout lorsque vous sentez une diminution du taux de glucose.
- Avoir sur soi un rapport médical détaillé sur l'état de santé, et informer une personne proche de vous dans le lieu de résidence ainsi que le médecin du convoi que vous souffrez du diabète.
- Prendre une quantité suffisante de médicaments contre le diabète et suivre un régime conforme aux conseils du médecin spécialiste.
- S'assurer de garder l'insuline au frais pendant son déplacement en le mettant dans un contenant réfrigéré approprié (thermos) ou dans le réfrigérateur de votre lieu de résidence.
- Au cours du Hajj, porter une paire de chaussettes pour protéger les pieds des plaies et éviter de marcher pieds nus.
- Il est recommandé de ne commencer le Tawaf (tours rituels autour de la kaaba) ou le Sa'i (marche entre Safa et Marwa) qu'après avoir pris le repas et les médicaments, afin d'éviter de faire baisser le niveau de glucose dans le sang, tout en veillant à ne pas manger excessivement.

- Veiller à prendre les repas principaux et légers pendant le voyage et le Hajj pour éviter la chute brutale du taux de glucose dans le sang, selon le régime prescrit.
- S'arrêter temporairement d'effectuer les rites si l'on commence à ressentir les symptômes de la baisse du niveau de glucose, tels que le tremblement, les vertiges, la fatigue, l'épuisement, la sensation de faim soudaine, la transpiration excessive, la vision floue, et prendre les précautions médicales adaptées dans ce cas.
- Boire de l'eau en bonne quantité et régulièrement.
- Prendre des désinfectants pour traiter les irritations de la peau si besoin est. Si des complications se produisent, telles que les irritations et les ulcères cutanés, il faut consulter le médecin.
- Utiliser une tondeuse électrique plutôt que le rasoir pour éviter autant que possible les blessures et les infections.

Quel est le traitement de l'hypoglycémie (faible taux de sucre dans le sang)?

Si la personne est consciente, il est possible de faire ce qui suit:

- Boire un verre de jus de fruit sucré, comme le jus d'oranges, de pommes et de fruits mélangés,
- Ou deux cuillères de miel,
- Ou deux cuillères de sucre mélangées dans un verre d'eau,
- Ou prendre 2 à 5 comprimés de glucose (vous pouvez les acheter auprès de la pharmacie).

Si le patient diabétique perd connaissance, il faut le transférer aussi vite que possible au centre de santé le plus proche.

Recommandations sanitaires pour les patients asthmatiques

Au cours du Hajj ou de la Omra, le malade asthmatique peut voir ses symptômes d'asthme et de détresse respiratoire augmenter. Cela peut être dû à plusieurs raisons: être dans des endroits bondés remplis de poussière et pollué par la fumée émanant des tuyaux d'échappement des véhicules, l'épuisement et le mouvement constant, ou la pneumonie qui peut s'aggraver en raison de la foule.

Ainsi il est recommandé aux patients asthmatiques de faire ce qui suit:

- Porter un bracelet autour du poignet avec le nom et l'âge, ainsi que la description de la maladie et les médicaments prescrits.
- Consulter le médecin avant d'aller au Hajj pour s'assurer de la stabilité de l'état de santé, de la capacité à voyager et des recommandations à suivre en cas de crises d'asthme.
- Prendre suffisamment de médicaments, en particulier les inhalateurs
- Avant de faire des efforts physiques, il est recommandé d'utiliser un bronchodilatateur, en particulier pendant le Tawaf (tours rituels autour de la kaaba) et la lapidation des stèles.
- Se reposer régulièrement.
- S'éloigner des lieux bondés afin d'éviter toute crise d'asthme.
- Se hâter d'utiliser un inhalateur lorsque les symptômes d'une crise se fait sentir et se diriger vers le centre de santé ou l'hôpital le plus proche en cas de crise d'asthme sévère.

Lorsqu'une personne asthmatique ressent les symptômes d'une crise d'asthme, elle doit se hâter d'utiliser un inhalateur et de se diriger vers l'établissement de santé ou l'hôpital le plus proche en cas de crise sévère.

Recommandations sanitaires pour les patients souffrant d'allergies:

Dans certains cas, les symptômes d'allergie peuvent s'aggraver en raison de la présence de certains éléments dans les alentours (comme les fumées, les poussières, les aliments, les produits chimiques, etc.) et qui affectent la peau, les yeux, le nez et la poitrine (asthme). Au cours du Hajj et de la Omra, de tels symptômes peuvent augmenter en raison de la foule, de la poussière, de la saleté, de la température, de la fumée des voitures, etc.

Quelques conseils pour limiter ces problèmes de santé:

- Évitez les endroits, les moments et les actions qui causent des allergies, comme l'exposition directe au soleil et la foule.
- **En cas d'allergie cutanée, nasale et oculaire:**
La personne allergique doit apporter avec elle des antihistaminiques appropriés (comprimés, sprays nasaux ou gouttes pour les yeux) conformément aux prescriptions médicales. L'allergie n'est pas une grave menace pour le pèlerin, sauf en cas de crise d'asthme.
- **En cas d'allergie alimentaire:**
En cas de réaction allergique à des aliments spécifiques, le traitement est d'éviter ces aliments, et ne nécessite pas de régime alimentaire spécifique.

Il est recommandé aux personnes allergiques d'éviter les endroits, les moments et les actions qui causent des allergies, comme l'exposition directe au soleil et la foule.

Recommandations sanitaires pour les patients souffrant de maladie rénale

Recommandations pour les patients présentant une insuffisance rénale (nécessitant une dialyse), une faiblesse rénale et des calculs rénaux:

- Consulter le médecin pour s'assurer de la capacité à effectuer le Hajj et connaître les recommandations à suivre.
- Veiller à prendre les médicaments prescrits et les tenir dans un endroit approprié, facilement accessible.
- Prendre les médicaments régulièrement et aux moments prescrits.
- Consommer des liquides et des sels selon la prescription du médecin.
- Éviter l'exposition aux rayons du soleil pendant de longues périodes pour éviter la perte des liquides et des sels du corps.
- Limiter la consommation de viande et des protéines afin de ne pas affecter la fonction rénale.
- Consulter le médecin du convoi, le centre de santé ou l'hôpital le plus proche en cas de troubles subis par le corps tels que la gastro-entérite et les infections des voies urinaires.
- Se diriger vers le centre de santé ou l'hôpital le plus proche, en cas de besoin.

Patients atteints d'insuffisance rénale:

Le Hajj ou la Omra peut être extrêmement difficile ou même dangereux pour ces patients, sauf s'ils sont accompagnés d'un convoi médical, et que des dispositions ont été prises avec un hôpital pour faire une dialyse rénale.

Patients avec calculs rénaux:

Il est recommandé de boire beaucoup de liquides et d'éviter une exposition directe au soleil. Il est également recommandé d'effectuer les rituels après le coucher du soleil ou suppléer une autre personne pour les faire en votre nom selon les autorisations islamiques légitimes.

Buvez des liquides et des sels selon les prescriptions du médecin et évitez le soleil autant que possible, pour aider votre corps à conserver les liquides et les sels.

Les maladies les plus courantes pendant le Hajj et la Omra:

Lors de la pratique des rites du Hajj et de la Omra, les pèlerins sont vulnérables aux maladies qui peuvent proliférer pendant la saison du Hajj, notamment la grippe, le rhume, l'intoxication alimentaire, les irritations cutanées, les coups de soleil, le malaise vagal, la glycémie, l'angine et la diarrhée.

Les maladies respiratoires:

Ce sont les maladies les plus courantes durant la saison du Hajj. Elles sont transmises par la projection des agents pathogènes lors de la toux ou de l'éternuement. Elles se divisent en deux types:

1. **Les infections des voies respiratoires supérieures** (comme le rhume, la bronchite et la laryngite): En général elles ne conduisent pas à des complications, mais peuvent gêner les pèlerins et entraînent l'épuisement et l'affaiblissement.
2. **Les infections des voies respiratoires inférieures** (comme la pneumonie): Elles sont moins fréquentes mais plus graves. Les symptômes comprennent: toux accompagnée de mucus ou de fièvre et une difficulté à respirer. Si elles ne sont pas traitées, ces symptômes entraînent de graves complications.

Prévention contre les infections respiratoires:

- Se tenir à l'écart des patients sujets aux infections respiratoires et éviter d'utiliser leurs outils et effets personnels.
- Veiller à bien se laver les mains et éviter de toucher les yeux et le nez.
- S'éloigner de la foule autant que possible.
- Ne pas boire d'eau glacée.
- S'éloigner des flux d'air directs, comme le climatiseur, surtout lorsque le corps est en sueur. Une grande variance de la température corporelle affecte l'état de santé.

Conseils à suivre par les personnes souffrantes de rhume et de la grippe pendant le Hajj et la Omra:

- Boire beaucoup d'eau et de liquides chauds, et éviter les boissons et les liquides très froids.
- Se reposer suffisamment
- Prendre des antipyrétiques et des analgésiques (sauf indication contraire) conformément aux recommandations sanitaires.
- Prendre un traitement décongestionnant nasal pendant une courte période, sauf contre-indication, comme l'hypertension artérielle ou l'ischémie cardiaque.
- Prendre des médicaments anti-toux lorsque cela est nécessaire, en particulier pour la toux sèche, ou si elle s'aggrave pendant le sommeil.
- Prendre des antitussifs en cas de besoin, notamment lorsque la toux est sèche ou devient gênante durant le sommeil.
- Éviter de prendre un antibiotique sans avis médical.

Les infections des voies respiratoires sont les maladies les plus fréquentes pendant la saison du Hajj. Les infections des voies respiratoires inférieures (comme la pneumonie) sont moins fréquentes que les infections des voies respiratoires supérieures (le rhume, la bronchite et la laryngite) mais sont plus graves.

Le coronavirus du syndrome respiratoire du Moyen-Orient (MERS-CoV)

Symptômes du MERS-CoV:

- Fièvre et toux
- Diarrhée
- Essoufflement
- Congestion dans le nez et la gorge

Moyens de transmission du virus:

Comme la grippe, ce virus est transmis par le contact direct avec les patients infectés, la projection des agents pathogènes lors de la toux ou de l'éternuement, ainsi que par le contact indirect à travers les objets des malades et les surfaces contaminées par le virus, puis se toucher la bouche, le nez ou les yeux. Les chameaux sont également l'une des sources de transmission du virus.

Moyens de protection:

1. Bien se laver les mains avec de l'eau et du savon, ou avec d'autres désinfectants destinés à cet usage, surtout avant et après la manipulation ou la préparation des aliments et après le passage aux toilettes.
2. Essayer autant que possible d'éviter de toucher les yeux, le nez et la bouche avec la main.
3. S'assurer que la viande de chameau soit correctement cuite et que le lait de chamelle soit pasteurisé avant d'en consommer.
4. Utiliser un mouchoir lors de la toux ou des éternuements, bien se couvrir la bouche et le nez, puis se débarrasser du mouchoir dans la poubelle et veiller à bien se laver les mains. S'il n'y a pas de mouchoirs à votre disposition, il est préférable de tousser ou d'éternuer sur votre bras plutôt que dans les mains (les paumes), avec la bouche fermée.
5. Porter des masques chirurgicaux et éviter le contact direct avec les malades autant que possible ou l'utilisation de leurs objets personnels.
6. Veiller à préserver la propreté générale.
7. Bien laver les fruits et les légumes avec de l'eau avant de les manger.
8. Maintenir les autres habitudes de santé comme l'équilibre alimentaire, l'activité physique, ainsi qu'une durée suffisante de sommeil, car cela aide à renforcer le système immunitaire.



Recommandations importantes pour l'utilisation du masque chirurgical

Quand utiliser un masque chirurgical?

- En visitant un patient
- En cas d'infection
- Dans les lieux de rassemblement et de foules

Comment utiliser un masque chirurgical

- Bien se laver les mains avant de le porter.
- Choisir une taille adaptée à son visage, car il existe de nombreux modèles et formes. Il est recommandé de prendre un masque avec une tige métallique au nez.
- Tenir le masque d'une main et le placer avec précision pour couvrir le nez, la bouche et le menton.
- Tirer l'élastique inférieur et le placer dans la zone en dessous des oreilles, puis tirer l'élastique supérieur et le fixer au-dessus de la tête par derrière en utilisant l'autre main.
- Appuyer délicatement sur la tige métallique jusqu'à ce qu'elle prenne la forme du nez et que le masque s'adapte au visage.
- Tester l'efficacité du masque en plaçant la main sur les bords du masque et respirer en s'assurant s'il ya de l'air qui sort du visage.
- Retirer le masque par derrière les oreilles plutôt que par le devant.
- Les masques chirurgicaux doivent être changés régulièrement (toutes les six heures) ou lorsqu'ils deviennent sales.
- S'assurer de bien se laver les mains avec de l'eau et du savon après avoir retiré le masque.



Les maladies digestives (diarrhée, gastro-entérite, constipation)

Ces infections sont causées par des virus ou des bactéries transmises par des aliments ou des boissons contaminées. Parmi ces infections il y a la gastro-entérite virale.

Prévention:

- S'assurer de la sécurité et de la propreté des aliments.
- Maintenir l'hygiène personnelle, bien se laver les mains et éviter d'utiliser les objets personnels des autres.
- Éviter le lait non pasteurisé et les aliments dont la couleur ou le goût ont changé. Éviter les aliments gras et sucrés, et bien cuire les viandes.
- Manger beaucoup de fruits et de légumes frais.
- Boire beaucoup de liquide, comme l'eau et les jus.

Traitement de la diarrhée:

Boire beaucoup de liquide pour substituer les pertes de fluides, mais si la diarrhée est sévère avec des symptômes de déshydratation, il faut aller immédiatement au centre de santé ou l'hôpital le plus proche pour se faire administrer des solutions nutritives par intraveineuse en plus d'une solution de réhydratation..

Pour se protéger contre la diarrhée, la nausée et les vomissements, il faut manger des aliments sûrs et respecter l'hygiène personnelle, comme le lavage des mains et éviter d'utiliser les objets personnels des autres.

Le choléra

Symptômes:

- Les symptômes du choléra apparaissent subitement avec une diarrhée brutale et très abondante (parfois appelée «eau de riz» (sans douleurs abdominales), puis des vomissements.
- La diarrhée sévère et les vomissements provoquent la perte de fluides et de sels (déshydratation), puis un collapsus survient suivi de la mort dans le cas où il n'y a pas de réhydratation.
- Dans certains cas de choléra, une diarrhée légère se produit sans complications chez les enfants.

Prévention:

- Avoir des habitudes saines et appropriées dans l'alimentation, les boissons et le lieu de résidence, ainsi que maintenir une hygiène personnelle irréprochable et bien se laver les mains avec de l'eau et du savon avant et après les repas pour prévenir la transmission de l'infection.
- Il est obligatoire de toujours se laver les mains avec de l'eau et du savon après avoir déféqué.
- Utiliser des serviettes en papier pour réduire la contamination des doigts. Dans le cas où les toilettes ne sont pas disponibles, il faut déféquer et enterrer les déchets loin de toute source d'eau potable.
- Maintenir une propreté complète dans la préparation et les échanges des aliments et les préserver correctement dans le réfrigérateur. Il faut également s'assurer de bien conserver les légumes et les fruits qui sont servis froids. Ces conseils s'appliquent à tous les lieux de résidence et lieux publics de restauration. Dans le cas où vous doutez sur l'hygiène des travailleurs, choisissez des aliments cuits et présentés chauds.
- Laver soigneusement les légumes et éplucher les fruits avant de les manger.
- Préserver la propreté des aliments et des boissons en ne les laissant jamais découverts à la portée des mouches.
- Se débarrasser des mouches et lutter contre leur reproduction, en ramassant les déchets et les jeter dans les ordures.
- Utiliser de l'eau en bouteilles ou l'eau traitée par filtration et purification, pour boire et cuisiner; Sinon, il faut veiller à la faire bouillir avant utilisation.

Vaccination contre le choléra:

Deux vaccins oraux sûrs sont disponibles et offrent un haut niveau de protection pendant plusieurs mois.

L'importance de la communication:

1. Identifier les sources d'infection (comme la source d'eau potable ou les aliments), permet de prendre les mesures appropriées pour prévenir l'augmentation de l'infection de la même source.
2. Identifier les personnes infectées pour prévenir la propagation de leur infection.
3. Identifier les individus qui s'occupent de personnes infectées et prendre des mesures préventives pour éliminer la transmission de l'infection.



Les maladies de la peau

Les températures élevées, la concentration des foules, la transpiration excessive, l'humidité élevée et l'exposition continue au soleil pendant la saison du Hajj, conduisent à l'augmentation de certaines maladies et problèmes cutanés chez les pèlerins.

Les maladies cutanées les plus fréquentes au cours de la saison du Hajj:

1- L'intertigo (inflammation de la peau qui touche les plis cutanés):

Il s'agit d'un problème de peau habituel pendant le Hajj notamment chez les personnes en surpoids, obèses et diabétiques. La peau est enflammée et provoque des rougeurs dans les plis des cuisses, sous les aisselles et sous les seins. Dans certains cas, des symptômes plus graves apparaissent, tels que des sécrétions accompagnées de démangeaisons gênantes et parfois douloureuses.

Prévention et traitement:

- Aération adéquate de la partie supérieure des cuisses et des aisselles.
- Avoir une bonne hygiène personnelle
- Appliquer des crèmes appropriées sur le corps avant de marcher.
- Appliquer une crème anti-inflammatoire après la transpiration.

Dans le cas d'une infection, il est possible d'appliquer une crème appropriée pour ce problème, et laver la zone affectée avec de l'eau et du savon avant d'appliquer le médicament de manière répétée.

2- Les brûlures de la peau (coups de soleil):

Les brûlures de la peau surviennent lorsqu'un pèlerin est exposé directement au soleil pendant une période prolongée, provoquant une inflammation et une rougeur de la peau. Cela se manifeste généralement chez certains pèlerins sur les parties de leur corps exposées au soleil. Cependant, parfois, les coups de soleil se transforment en cloques, qui peuvent être douloureuses. Les individus de peau blanche et ceux originaires des pays à climat modéré sont les plus sujets à ces brûlures.

La bonne aération du corps permet d'éviter l'inflammation de la peau pendant la période du Hajj.

Prévention contre les coups de soleil:

- Utiliser une ombrelle régulièrement entre 10h et 15h.
- Éviter d'exposer votre corps, sauf si cela est requis pour les rituels du Hajj et de la Omra.
- Il est recommandé d'utiliser des crèmes anti-UV protectrices contre le soleil.

Traitement:

- Utiliser des compresses froides et des crèmes hydratantes.
- Dans le cas de cloques, éviter de les toucher pour ne pas les percer. Si elles se percent, appliquer un antibiotique local. Toutefois, si la situation s'aggrave, il faut consulter un médecin.

3. Les maladies fongiques

Il s'agit d'un type de problèmes de peau qui se propagent dans les zones chaudes, parmi ces problèmes se trouve le Tinea corporis (la teigne). C'est une maladie cutanée provoquée par des champignons prenant la forme de taches sombres en forme de cercles, et dont le périmètre est généralement plus foncé que son centre. Cette maladie se répand à cause des températures élevées, de la concentration des foules et de la transpiration excessive. De plus elle se propage entre les pèlerins par l'utilisation des vêtements ou des serviettes d'une personne infectée.

Prévention:

Il faut avoir une hygiène personnelle irréprochable, en se lavant régulièrement, en mettant des sous vêtements propres et en évitant d'utiliser les vêtements et les serviettes des autres.

Traitement:

Il varie selon le type de la teigne. Il peut être une crème à appliquer localement, et parfois il nécessite de prendre des comprimés. Cependant, il faut consulter le médecin avant de prendre un traitement.



L'hyperthermie

L'hyperthermie est considérée comme l'un des problèmes les plus répandus auxquels sont confrontés les pèlerins lors de la pratique des rituels. Elle est causée par les températures élevées accompagnées de mouvements, de déplacements et de transpiration excessifs.

Les lieux propices à l'hyperthermie:

- Le Tawaf (tours rituels autour de la kaaba), surtout à midi.
- Le sa'y (La procession entre le mont de Safa et de Marwa), en particulier en cas de grandes foules et de températures élevées.
- La station d'Arafat à midi.
- Mina (lieu du sacrifice rituel et des stèles), en raison de la longue distance et des grandes foules lors de la lapidation des stèles.

Types d'hyperthermie:

1. L'insolation

L'insolation est l'augmentation de la température du corps due à une exposition longue au soleil, la température du corps peut monter à plus de 40°C. C'est un état extrêmement grave que les organes du corps ne peuvent supporter. Il est accompagné de maux de tête et de vertiges, ainsi que de la déshydratation du corps et des rougeurs de la peau. Si la température ne baisse pas, le malade peut perdre connaissance, ressentir des douleurs abdominales, ainsi que vomir et souffrir de diarrhée. Si le cas s'aggrave, il peut être sujet à des dysfonctionnements cardiaques, des convulsions ou au dysfonctionnement du système nerveux, qui peuvent provoquer le décès.

L'insolation est une urgence médicale à laquelle il faut apporter immédiatement les premiers secours:

- Déplacer le malade vers un endroit frais.
- Enlever ses vêtements extérieurs et refroidir son corps à l'eau.
- L'exposer à une source d'air, comme un climatiseur ou un ventilateur.
- Lui donner à boire.
- Avertir le centre de santé le plus proche ou appeler l'ambulance si nécessaire.

2. Le coup de chaleur

C'est un état moins grave que l'insolation. Les signes et les symptômes du coup de chaleur sont une fatigue extrême par temps de fortes chaleurs, avec une peau froide et humide, une transpiration excessive, un faible battement du cœur, une respiration rapide, une grande soif, des étourdissements ou une perte de conscience.

Les symptômes du coup de chaleur ressemblent à ceux de l'insolation, à la différence que l'insolation est causée par une température élevée dans le corps, tandis que le coup de chaleur est dû à la fatigue et à l'épuisement résultant de la transpiration excessive et du manque de sels.

3. Les courbatures ou les crampes de chaleur

Les crampes de chaleur sont douloureuses, elles peuvent se produire suite à une activité éprouvante dans un environnement chaud en raison du déséquilibre de certains minéraux essentiels dans le corps dû à la transpiration.

Prévention contre toutes les formes d'hyperthermie:

- Éviter l'exposition directe au soleil pendant une longue période.
- L'utilisation d'une ombrelle de couleur claire est recommandée.
- Boire suffisamment de liquides (eau, jus, etc.).
- Dormir suffisamment et éviter de s'épuiser autant que possible après avoir effectué tous les rites.
- Il est recommandé de porter des vêtements en coton propres et légers, et d'éviter les vêtements lourds et de couleurs foncées.

Traitement de tous les types d'hyperthermie:

En cas de symptômes, il est recommandé de suivre les instructions ci-dessous:

- Eloigner le malade du soleil et le mettre dans un endroit frais.
- Refroidir immédiatement le corps du malade en enlevant ses vêtements extérieurs et pulvériser son corps avec de l'eau froide (ou diriger le corps vers un climatiseur ou un ventilateur), ou le recouvrir avec de la gaze ou des vêtements mouillés.
- Prendre des antipyrétiques et des analgésiques avant de perdre connaissance.
- Dans les cas graves, avertir le centre de santé le plus proche pour recevoir le traitement ou appeler l'ambulance.



La méningite

La saison du Hajj est un des environnements dans lequel la méningite est propice à se propager, à cause de la présence de pèlerins venus de différents pays infectés par la maladie, en particulier certains pays africains, en plus des facteurs liés aux concentrations des foules, à la propreté et à la fatigue.

La méningite est une maladie grave et dangereuse, il s'agit d'une inflammation aiguë des méninges et des enveloppes du névraxe (encéphale et moelle spinale). Elle peut conduire à la mort si elle n'est pas traitée rapidement.

Symptômes:

- Fièvre ou augmentation de la température du corps
- Vomissement
- Photophobie (intolérance à la lumière)
- Raideur de la nuque
- Confusion
- Rougeurs ou taches sur la peau.
- Crampes et éruptions cutanées notamment chez les jeunes enfants
- Céphalée aigue

Causes:

L'inflammation peut être causée par une infection par un virus ou une bactérie.

Prévention:

- Le vaccin contre la méningite qui confère une protection de près de trois ans.
- Respecter les recommandations sanitaires en matière d'hygiène personnelle et pour réduire la transmission des maladies infectieuses.
- Éviter les moments de grandes foules.
- Veiller à bien ventiler le lieu de résidence.
- Isoler le patient et éliminer correctement ses sécrétions.

Virus Ebola

C'est une maladie infectieuse extrêmement grave, qui se caractérise par des fièvres souvent hémorragiques et qui présente un risque élevé de décès. Elle touche l'homme et certains animaux comme les chimpanzés, les gorilles et les cercopithèques (petits singes africains). Malgré le fait qu'il soit peu probable que cette maladie soit transmise au Royaume, des mesures préventives doivent être prises, en particulier pour les pèlerins qui sont en contact avec les visiteurs provenant de régions infectées en dehors du Royaume.

Transmission:

- Par contact direct avec des animaux infectés, leurs sécrétions, leurs organes et leurs fluides corporels.
- Par contact direct des lésions cutanées ou des muqueuses avec les fluides et les sécrétions de l'individu infecté, comme l'urine, les excréments, le sang, la salive et le sperme.
- Par contact direct avec les surfaces et objets contaminés comme les serviettes, les vêtements, les outils de rasage et les seringues usagées.
- Les cérémonies d'inhumation qui impliquent un contact direct et non protégé avec le corps du défunt infecté.

La période d'incubation varie de 2 à 21 jours, et le plus souvent les symptômes apparaissent de 8 à 10 jours.

Symptômes:

- Apparition soudaine de fièvre
- Inflammation de la gorge
- Maux de tête et fatigue sévère
- Douleur musculaire

La maladie évolue et provoque des vomissements, la diarrhée, des éruptions cutanées, des troubles de la fonction rénale et hépatique et, dans certains cas, des hémorragies internes et externes.

Traitement:

Il n'existe pas pour le moment de traitement. Cependant, il est possible de réduire et soulager les symptômes, compenser les fluides et effectuer des soins intensifs si nécessaire.

Y a-t-il un vaccin disponible?

Jusqu'à présent, il n'y a pas de médicament ou de vaccin sous licence, mais de nombreux établissements de recherche travaillent pour développer des médicaments et un vaccin contre ce virus.



Mesures préventives et lutte contre le virus Ebola:

- Garder une bonne hygiène et maintenir un environnement propre, notamment par le lavage régulier des mains avec de l'eau et du savon, ou avec autres désinfectants, surtout: après avoir utilisé les toilettes et touché les surfaces et les matériaux contaminés par les fluide du corps ou de ses sécrétions, avant et après la consommation d'aliments ou de leur préparation, et après avoir éternué ou toussé.
- Eviter le contact avec les animaux infectés par le virus (comme les chauves-souris, les cercopithèques (petits singes africains) et les singes dans les régions touchées.
- Bien cuire les produits animaliers (sang et viande) avant leur consommation.
- Éviter le contact direct ou étroit avec les personnes infectées, notamment avec leurs objets personnels, tels que les serviettes, les outils de rasage, les verres et les cuillères.
- Utiliser des équipements de protection appropriés lors de la prise en charge du corps du défunt infecté par le virus Ebola et l'enterrer immédiatement.
- Suivre les directives émises par le Ministère de la santé.

En cas d'apparition de symptômes, dirigez-vous vers l'établissement de santé le plus proche, où le ministère de la Santé offre gratuitement ses services aux pèlerins.

Fatigue musculaire et ligamentaire

Certaines personnes peuvent souffrir de fatigue aux ligaments et aux muscles en raison des mouvements et déplacements excessifs lors de l'accomplissement des rituels.

Symptômes:

La gravité de la fatigue musculaire varie selon la forme physique de l'individu, la force et l'étendue du mouvement:

- **Fatigue ligamentaire:** les symptômes varient entre la douleur et le gonflement, jusqu'à la déchirure partielle ou complète du ligament.
- **Fatigue musculaire:** les symptômes varient entre la douleur et la rigidité du muscle, jusqu'à la déchirure musculaire légère ou sévère.

Causes de la fatigue musculaire et ligamentaire:

- Mauvaise forme physique
- Fatigue excessive
- Mouvements violents continus

Traitement:

- Arrêter de bouger une fois la douleur ressentie.
- Faire une pression sur la zone affectée pour soulager la douleur et empêcher l'accumulation du sang et des fluides. Il est possible d'utiliser des bandages de compression disponibles en pharmacie.
- Refroidir la zone affectée avec de la glace ou de l'eau froide pour soulager la douleur.
- Soulever l'organe blessé pour diminuer le gonflement. Il est également possible de surélever l'organe lors du sommeil ou dans le lieu de résidence.
- Consulter le médecin si nécessaire.



En cas d'urgence, S'il vous
plaît, appelez le



911

Les femmes et les enfants pendant le Hajj et à la Omra

Le Hajj est un voyage difficile et nécessite un grand effort. Les femmes ont leurs spécificités pendant le Hajj, elles peuvent être enceintes, avoir leur période menstruelle ou souffrir excessivement en raison de leur constitution physique.

Période menstruelle:

Si la femme qui va au Hajj souhaite prendre des pilules contraceptives permettant de retarder ses règles afin d'effectuer correctement les rites du Hajj, elle devra suivre **les conseils suivants**:

- Consulter un gynécologue suffisamment à l'avance avant d'aller au Hajj (au moins 7 jours ou selon les prescriptions du médecin), afin de s'assurer de prendre les pilules et la dose appropriées.
- Veiller à prendre les pilules au moment indiqué par le gynécologue.
- Il existe des effets secondaires à ces pilules, notamment les nausées, les maux de tête, les douleurs dans les zones de sein, les sautes d'humeur et la nervosité.

Le Hajj et la Omra pendant la grossesse:

Il n'est pas recommandé à la femme enceinte de faire le Hajj. Toutefois, il se peut pour plusieurs raisons que la femme enceinte soit dans l'obligation d'accomplir le Hajj. Dans ce cas, nous lui conseillons de prendre des précautions afin d'éviter les dangers susceptibles de menacer sa santé ainsi que celle du fœtus, causés par l'épuisement physique pendant le Hajj. Les risques les plus importants sont:

- L'accouchement prématuré
- Nécessité de soins intensifs pour le nouveau-né tout de suite après l'accouchement
- Vulnérabilité aux infections en raison du manque d'immunité et des grandes foules.

La femme enceinte doit repousser le Hajj dans les cas suivants:

- L'existence d'antécédent d'accouchement prématuré
- L'existence d'antécédent de fausse couche
- La femme enceinte est atteinte de diabète gestationnel
- Présence de maladies du cœur et de l'hypertension (pendant ou avant la grossesse) ou de maladie rénale et autres
- Saignement pendant la grossesse
- Placenta previa (localisation anormale du placenta)

Conseils de santé pour la femme enceinte avant d'aller au Hajj ou la Omra:

- Consulter l'obstétricien pour savoir s'il n'y a pas de risque de complications pendant le Hajj.
- Consulter l'obstétricien pour savoir s'il y a possibilité de se faire vacciner contre la méningite et la grippe dix jours au moins avant le Hajj.
- S'assurer d'apporter tous les médicaments nécessaires et suffisants pour toute la période du Hajj, et d'avoir une ordonnance médicale afin de pouvoir se réapprovisionner à la pharmacie si nécessaire.

Conseils pour la femme enceinte pendant le voyage:

- Boire suffisamment de liquides.
- Bouger les jambes et faire différents mouvements pendant la position assise afin d'éviter la thrombose veineuse.
- Marcher toutes les heures ou toutes les deux heures dans l'avion ou le bus. De plus si le voyage se fait via un véhicule privé, il est recommandé de s'arrêter toutes les deux heures afin de pouvoir marcher un peu.

La femme enceinte doit éviter les bousculades et les positions qui soumettent son corps aux pressions, et doit choisir les moments appropriés et confortables pour effectuer les rituels.



Conseils de santé pour la femme enceinte pendant le Hajj ou la Omra:

La femme enceinte peut subir une déshydratation en raison des vomissements continus, en particulier dans les premiers mois de la grossesse. De plus durant cette période elle peut subir une fausse couche en raison de l'épuisement et aux bousculades. Ainsi, la femme enceinte doit faire attention aux éléments suivants:

- Éviter les foules et les situations qui mettent le corps sous pression et choisir les moments appropriés pour effectuer les rites.
- Veiller à porter des vêtements en coton amples et confortables afin de limiter la transpiration et donc la perte de fluides.
- Porter des chaussures appropriées et confortables
- Boire suffisamment de liquides et éviter les hautes températures.
- Marcher pendant une petite période toutes les heures ou toutes les deux heures pour éviter la thrombose veineuse des jambes.
- En cas de saignement, contractions abdominales, migraines ou hausse de la température, se diriger vers le centre de santé ou l'hôpital le plus proche.
- Éviter tout effort physique excessif et utiliser les autorisations légitimes islamiques si nécessaire, comme l'utilisation de la chaise roulante pendant le Tawaf (tours rituels autour de la Kaaba) et le sa'y (La procession entre le mont de Safa et de Marwa) en cas d'épuisement.

Les nourrissons et les enfants pendant le Hajj:

Il est recommandé de ne pas être accompagné d'enfants en bas âge ou qui n'ont pas encore atteint l'âge de la puberté pendant le Hajj pour les raisons suivantes:

- Les enfants sont plus vulnérables face aux maladies comme les infections des voies respiratoires, des voies digestives et les gastro-entérites.
- Certains enfants sont plus vulnérables à la perte des fluides par rapport aux adultes, soit en raison des températures élevées, soit des quantités insuffisantes d'eau qu'ils consomment.
- Les enfants sont sujets à la fatigue et à l'épuisement pendant le Hajj, ce qui peut faire diminuer leur appétit et par conséquent conduit à la perte des fluides du corps.
- Les enfants sont plus susceptibles de se perdre en raison des grandes foules pendant le Hajj.

La femme enceinte doit immédiatement se diriger vers le centre de santé ou l'hôpital le plus proche si elle ressent l'un des symptômes suivants:

- Apparition de saignements ou de sécrétions vaginales inhabituelles
- Contractions abdominales douloureuses
- Migraine accompagnée de trouble de la vision

Instructions à connaître par les parents lorsqu'ils sont accompagnés de leurs enfants:

- Veiller à mettre un bracelet autour du poignet de l'enfant indiquant son nom complet, le lieu de résidence, le numéro de téléphone et le nom du convoi.
- S'assurer que les principaux vaccins de l'enfant soient à jour et s'informer au près du médecin sur les autres vaccins.
- Boire beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation.
- Se laver les mains régulièrement.
- Veiller à la propreté et à la sécheresse de la zone entre les cuisses afin d'éviter les irritations cutanées
- S'assurer de la propreté de la nourriture.
- Éviter autant que possible d'amener les enfants sur les lieux bondés.
- Il est recommandé de consulter le médecin en cas de problème de santé, comme la diarrhée, les vomissements et la hausse de température.

Si vos enfants vous accompagnent pour le Hajj, assurez-vous que les principaux vaccins soient à jour, et veillez à ce qu'ils reçoivent les autres vaccins liés au Hajj.

Les troubles post-Hajj

Certains pèlerins peuvent subir plusieurs symptômes après le Hajj que l'on peut appeler troubles post-Hajj. Il ne s'agit pas de maladies, mais plutôt d'un groupe de symptômes courants qui touchent les pèlerins et qui résultent de l'exécution des rituels par ces derniers, en raison de la fatigue, de l'épuisement, de l'effort et des déplacements. Cependant, ces symptômes disparaissent rapidement au fil du temps avec le repos et la prise d'analgésiques. **Ces symptômes sont les suivants:**

- Etat de fatigue, d'épuisement et de mollasserie
- Douleurs musculaires
- Maux de tête et irritabilité
- Bronzage
- Rhume
- Trouble du sommeil.

Ces symptômes résultent de:

- L'exposition excessive et prolongée au soleil
- Déplacements et mouvements fréquents
- L'exposition aux virus du rhume et de la grippe.

Comme nous l'avons indiqué précédemment, ces symptômes disparaissent rapidement au fil du temps avec le repos et la prise d'analgésiques. Si ces symptômes s'aggravent ou perdurent longtemps, il faut consulter un médecin.

A son retour, le pèlerin doit éviter de fréquenter les autres personnes s'il est infecté par le rhume, la grippe etc., et doit consulter le médecin si les symptômes s'aggravent.

Liste de références

1- Ministère saoudien de la santé - site officiel

www.moh.gov.sa

2- Organisation mondiale de la santé

www.who.it

3. Centre européen de prévention et contrôle des maladies (CEPCM)

www.eurosurveillance.org

4. Encyclopédie arabe de la santé King Abdullah bin Abdulaziz

www.kaahe.org

5. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies

www.cdc.gov

6. Service national de santé

www.nhs.uk

3^{ème} édition
1438H (2017G)

 saudiMOH
 saudiMOH
 MOHportal
www.moh.gov.sa/hajj


وزارة الصحة
Ministry of Health
Ministère de la Santé


937

